Livret Panda

Ton passeport pour le Wushu

MODE D'EMPLOI A L'USAGE DES PROFESSEURS

武術

FFWushu
arts énergétiques et martiaux chinois

taichi chuan • qigong • kungfu

www.ffwushu.fr

Mon nom est Jingli et je pratique les arts martiaux chinois, le Wushu.

« Jingli », c'est aussi le salut martial propre à toutes les disciplines Chinoises. Un salut porteur des valeurs de respect envers soi et envers autrui, d'humilité, d'accomplissement de soi.

Je t'accompagnerai tout au long de ta pratique et de ton apprentissage pour parfaire ton «kungfu» (maîtrise) et obtenir au fil du temps le Panda d'Or.

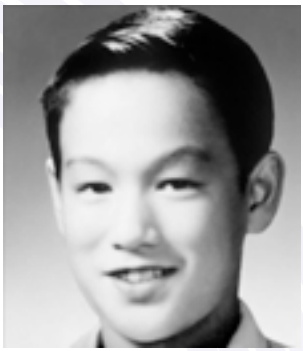
敬礼

- Âge maximum pour la délivrance d'un livret Panda : 11 ans
- Durée de validité d'un livret Panda : 4 ans
- Ce livret remplace le passeport sportif obligatoire pour les compétitions régionales et nationales

CADRE COMITÉ RÉGIONAL

Cachet du Comité Régional et signature du président de région

MON IDENTITÉ



Je m'appelle : *Lee Junfan (Bruce Lee)*

Je suis né(e) en: *27 - 11 - 1940*

Je suis : ☒ un garçon ☐ une fille

Mon école de Wushu s'appelle : *Ip Man Guan*

Mon professeur s'appelle : *Ip Man*

Style de mon école : *Wing Chun*

CACHET DE L'ÉCOLE

Je suis un panda roux, le petit frère du panda géant, et je suis originaire de la région du Sichuan dans le centre-ouest de la Chine. Comme j'étais peu connu dans les autres régions - et beaucoup plus discret que mon grand frère qui a déjà tourné dans de nombreux films d'animation - on me confondait très souvent avec l'ours.

C'est pourquoi mon nom de famille en chinois est « Xiong Miao » que l'on peut traduire par ours chat/félin. Les habitants des contrées de l'ouest, en Europe, m'ont également surnommé le « renard de feu » (firefox en anglais) ou encore « petit panda », « panda fuligineux » ou « panda éclatant ».

MES LICENCES ET CERTIFICATS MÉDICAUX

Timbre licence	• Non contre-indication (à la pratique loisir et en compétition) (1) • Contre-indication (1) *(1) rayer la mention inutile* **Date, signature et cachet du médecin :**
Timbre licence	• Non contre-indication (à la pratique loisir et en compétition) (1) • Contre-indication (1) *(1) rayer la mention inutile* **Date, signature et cachet du médecin :**
Timbre licence	• Non contre-indication (à la pratique loisir et en compétition) (1) • Contre-indication (1) *(1) rayer la mention inutile* **Date, signature et cachet du médecin :**
Timbre licence	• Non contre-indication (à la pratique loisir et en compétition) (1) • Contre-indication (1) *(1) rayer la mention inutile* **Date, signature et cachet du médecin :**

EXEMPLAIRE

LES VALEURS DU WUSHU

Quelle serait ta définition des mots et principes suivants ?

- La tolérance :

Au club comme à l'école, j'accepte mes camarades comme ils sont, avec leurs qualités et leurs.....

- Le respect des équipements :

- La reconnaissance :

- L'honnêteté :

- L'esprit sportif :

EXEMPLAIRE

- Le respect de soi :

- La persévérance :

- Le respect de l'entraîneur :

- La responsabilité :

- La confiance en soi :

EXEMPLAIRE

PANDA 1

CONNAISSANCES ET VALEURS

(évaluation orale)

DATES	15 décembre 1947	20 mars 1948	25 mai 1948		15 décembre 1947	20 mars 1948	25 mai 1948		15 décembre 1947	20 mars 1948	25 mai 1948	
Donne une définition des mots suivants :												
Wushu			X			X			X			
Kung Fu		X	X		X							
Donne un exemple pour illustrer les valeurs suivantes :												
La tolérance			X			X			X			
Le respect des équipements			X			X			X			
La reconnaissance		X	X		X							
Assiduité :												
Nombre de cours ratés			1/20			2/15			3/10			

barême à l'appréciation du professeur

PANDA 1

ÉVALUATION TECHNIQUE

technique acquise | en cours d'acquisition | technique non acquise

EXERCICES	DATES			
MA BU (position du cheval)	10-09-47			X
	10-01-48		X	
	20-05-48	X		
Coup de poing direct	10-09-47		X	
	20-05-48	X		

PANDA 1
ÉVALUATION DES QUALITÉS MOTRICES

PARCOURS	DATES	POINTS	OBSERVATIONS
Parcours Panda 7-8 ans	*10-01-48*	*20/30*	*Améliorer les exercices d'équilibres*

Se rapprocher de la Commission Enfance et Jeunesse pour connaître les parcours selon les tranches d'âges : enfance-jeunesse@ffwushu.fr

EXEMPLAIRE

PANDA 1

Date d'obtention : *25 - 05 - 1948*

Signature du professeur : *Ip Man*

Cachet de l'école : 咏春